



## **Programa de alimentación para niños y adultos del Departamento de educación de Rhode Island**

### **Patrones alimenticios para adultos**

Bienvenidos al Programa de alimentación para niños y adultos del Departamento de educación de Rhode Island (RIDE), también conocido como CACFP. El Departamento de educación de Rhode Island administra el Programa de alimentación para niños y adultos, en nombre del Departamento de agricultura de los Estados Unidos (USDA).

Durante esta presentación, cubriremos los patrones alimenticios para adultos, y prestaremos especial atención a los grupos de alimentos y al tamaño de las porciones.

Esta presentación forma parte de una serie de capacitaciones sobre el programa de nutrición.

Otras presentaciones incluyen:

- un resumen del programa CACFP, incluidos los requisitos de elegibilidad;
- patrones alimenticios adecuados para bebés y niños;
- cómo planificar comidas y bocadillos saludables; y
- cómo garantizar los derechos civiles de los adultos y los niños que participan en el CACFP.

El objetivo del CACFP es proporcionar comidas ricas y nutritivas para adultos de 60 años o más y para adultos con discapacidad. Siguiendo los patrones alimenticios, le ayudaremos a planificar con cuidado los menús.

Hoy vamos a hablar de los siguientes temas:

- **¿Qué son los patrones alimenticios?**
- **¿Qué alimentos para adultos cuentan como reembolsables?**
- **¿Qué significa la opción de ofrecer o servir?; y**
- **Cómo utilizar los patrones alimenticios del CACFP**

Pero antes,

**¿Qué hace el CACFP para colaborar con los programas de cuidados de día para adultos?**



- El CACFP tiene un rol fundamental a la hora de mejorar la calidad de los cuidados de día para adultos.
- El CACFP proporciona reembolsos a los proveedores de cuidados participantes, llamados patrocinadores, quienes sirven alimentos autorizados a los participantes.
- Los alimentos nutritivos son fundamentales para preservar la salud y el bienestar de estos adultos.
- Los patrocinadores pueden proporcionar hasta dos comidas y un bocadillo, o dos bocadillos y una comida por adulto, por día y recibir reembolsos por ello.

### ¿Qué son los patrones alimenticios?

Los patrones alimenticios del CACFP están especialmente diseñados para cumplir con las necesidades nutricionales de los adultos. Le ayudan a planificar comidas y bocadillos balanceados y nutritivos.

Los patrones alimenticios tienen dos partes:

**La primera parte** describe los grupos de alimentos requeridos que se ofrecen en las comidas.

Existen cuatro *grupos de alimentos (o grupos de componentes de alimentos)* en el CACFP. Estos grupos son:

- leche líquida;
- frutas y verduras;
- pan y alternativos de pan;
- carne y alternativos de carne.

**La segunda parte** define el tamaño de la ración mínima requerida (o porción) para los adultos.

*Todo junto, los grupos de alimentos y el tamaño de las porciones conforman los patrones alimenticios.*

### ¿Qué alimentos para adultos cuentan como reembolsables?



Una comida reembolsable es aquella que cumple con todos los requisitos de los patrones alimenticios del CACFP. En otras palabras, los participantes reciben comidas que tienen todos los grupos de alimentos correctos y el tamaño adecuado de las porciones.

### **¿De qué se trata la opción de ofrecer o servir?**

En los centros de cuidados de día para adultos, existe una opción llamada ofrecer y servir. Esta forma de servicio de comidas ofrece una manera de aumentar el consumo de comida y disminuir los desechos, ya que los participantes eligen solamente aquellos alimentos que desean comer.

A discreción del centro de cuidados, los adultos pueden negarse a comer uno o más alimentos en una comida. El centro de cuidados igualmente tiene que ofrecer los alimentos a los participantes.

### **Cómo utilizar los patrones alimenticios del CACFP**

Cada tipo de comida o bocadillo tiene su propio patrón alimenticio. Veamos los patrones alimenticios para el desayuno, almuerzo, cena y para los bocadillos.

#### **Desayuno**

Los patrones alimenticios para el desayuno incluyen 3 grupos de alimentos:

- leche;
- frutas y verduras;
- pan/alternativo de pan.
- Aquí le presentamos más información detallada sobre los patrones alimenticios para el desayuno. Puede imprimir esta información al final de la presentación.
- Los patrones alimenticios para los adultos consisten en 3 grupos de alimentos:
  - 1 ración de leche;
  - 1 ración de frutas o verduras. Si se ofrece jugo, este debe ser 100% natural de frutas o verduras.
  - Y 2 raciones de pan o granos.

Los panes deben estar hechos o enriquecidos con harina integral y los granos deben ser enteros. Los cereales deben estar hechos, enriquecidos o fortificados con integral harina.



Veamos cómo utilizar estos patrones alimenticios para planificar un desayuno.

Este ejemplo de desayuno ofrece:

- 1 ración de leche que es 1 taza de leche descremada o con bajo contenido graso (al 1%);
- 1 ración de frutas, que es ½ taza de rodajas de banana;
- 2 raciones del grupo de panes o 2 rodajas de tostadas de pan integral.

En total usted tiene 3 componentes de alimentos y un total de 4 raciones de alimentos ofrecidos a la hora del desayuno.

El participante debe aceptar las cuatro raciones para recibir un reembolso completo.

Sin embargo, es posible que el centro de cuidados decida utilizar la opción de ofrecer o servir. Esto permitirá a los participantes rechazar solo una de las 4 raciones de alimentos ofrecidas.

En este ejemplo, con la opción de ofrecer o servir, el adulto rechazó una de las raciones de tostadas de pan integral.

Aunque no se aceptó parte de la comida, este desayuno todavía cuenta como completo y reembolsable para el CACFP.

## **Almuerzo**

Los patrones alimenticios para el almuerzo consisten en estos cuatro grupos de alimentos:

- leche;
- frutas y/o verduras;
- pan/alternativo de pan.
- carne / alternativo de carne.

Sabemos que los adultos deben recibir leche descremada o con bajo contenido graso (al 1%).

El jugo de frutas o verduras debe ser 100% natural.

Los panes deben estar hechos o enriquecidos con harina integral y los granos deben ser enteros.



Se ha agregado carne o un alternativo de carne en los patrones alimenticios para el almuerzo. Una ración de carne consiste en 2 onzas de una porción blanda de carne, ave o pescado magros cocidos. Como puede ver, se encuentran disponibles otras carnes o alternativos de carne.

Un ejemplo de menú para el almuerzo, según estos patrones alimenticios, consiste en lo siguiente:

- 1 ración o 1 taza de leche descremada o con bajo contenido graso (al 1%);
- 1 ración de pollo a la parrilla, que son 2 onzas de pollo blando;
- 2 raciones de pan de maíz; y
- 2 raciones de frutas y verduras: ½ taza de espinaca y ½ taza de puré de camote

En total usted tiene 4 grupos de alimentos y un total de 6 raciones de alimentos ofrecidos. Para recibir el reembolso, el participante debe aceptar las 6 raciones de alimentos del almuerzo.

Sin embargo, con la opción de ofrecer o servir, el adulto puede rechazar hasta dos raciones de alimentos ofrecidas.

En este ejemplo, el participante ha rechazado 2 de las 6 raciones de alimentos ofrecidas: la leche y el camote.

## **Cena**

Los patrones alimenticios para la cena son idénticos a los del almuerzo, SALVO QUE no se tiene que ofrecer leche al participante.

Como se muestra en este cuadro, la cena incluye:

- 2 raciones de frutas y/o verduras;
- 2 raciones de pan o alternativo de pan;
- 1 ración de carne o alternativo de carne.

Este ejemplo de menú para la cena incluye:

- 1 ración de carne, que son 3 onzas de ensalada de atún;
- 2 raciones de pan con harina de trigo integral;
- 2 raciones de frutas o verduras, que es ½ taza de ensalada de coles y ½ taza de duraznos.



Existen varias opciones de bebidas que incluyen agua, té y café. Aunque los patrones alimenticios no lo requieren, también podría ofrecer jugo o leche.

Con la opción de ofrecer o servir, los adultos pueden rechazar hasta dos de las 5 raciones de alimentos ofrecidas para la cena.

En este ejemplo, el participante ha optado por no aceptar 2 raciones de alimentos: las 2 rodajas de pan con harina de trigo integral.

### **Bocadillos**

En los patrones alimenticios del CACFP para los bocadillos para adultos se ofrecen diversas posibilidades.

Existen cuatro grupos de alimentos de los cuales elegir:

- leche;
- frutas y/o verduras;
- pan/alternativo de pan.
- carne / alternativo de carne.

Puede elegir dos de cualquiera de estos grupos de alimentos para recibir el reembolso de bocadillos.

La opción de ofrecer o recibir no vale para los bocadillos, de manera que todos los adultos deben aceptar el bocadillo completo.

Puede mezclar y combinar los bocadillos, como se muestra en este menú de ejemplo:

muffin de calabaza con salsa de manzana

o

Yogur con frutas del bosque.

Ambas son ejemplos de bocadillos completos en el CACFP.

### **Alimentos no meritorios**

A veces el patrocinador deseará incluir un alimento que no cumple con los requisitos de ninguno de los grupos de alimentos del CACFP. Dichos alimentos se consideran no meritorios: son alimentos que no cuentan en los patrones alimenticios o no forman



parte de ellos. Los alimentos que no son meritorios pueden servirse como parte adicional de la comida, pero limitadamente. Generalmente, tienen más grasas, azúcares y sodio, y aumentan el costo de las comidas.

Ejemplos de alimentos no meritorios:

- helado o budín;
- gelatina;
- ponche de frutas;
- papas fritas.

### **¿Desea obtener más información?**

"Patrones alimenticios para los adultos" forma parte de una serie de capacitaciones que el Departamento de educación de Rhode Island ofrece a sus patrocinadores.

Le recomendamos que consulte la presentación "Cómo planificar comidas y bocadillos saludables mediante los patrones alimenticios" y otras de nuestras presentaciones:

- "¿De qué se trata el Programa de alimentación para niños y adultos (CACFP) del Departamento de educación de Rhode Island (RIDE)?"
- "Patrones alimenticios para bebés"
- "Patrones alimenticios para niños"
- "Requisitos de los derechos civiles para el Programa de alimentación para niños y adultos del RIDE"